Agriculture Canada

Bonne chair – Pas chère

630.4
C212
P-1650
fr.
1978
c.3

Publication 1650 1978

On peut obtenir des exemplaires de cette
publication aux
SERVICES D'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA
K1A 0C7

© MINISTRE DES APPROVISIONNEMENTS ET
SERVICES CANADA 1978

La présente publication remplace
Dollars à table numero 1354.

This publication is also available in English.

N° de cat. A73–1650/1978F
ISBN 0-662-01397-2

CANADIAN AGRICULTURE LIBRARY
AGRICULTURE AND
AGRI-FOOD CANADA
CENTRAL LIBRARY
BIBLIOTHEQUE CENTRALE
EDIFICE SIR JOHN CARLING BLDG.
OTTAWA, ONTARIO
CANADA K1A 0C5
BIBLIOTHEQUE CANADIENNE DE L'AGRICULTURE

Bonne chair — Pas chère

Pourquoi le prix des aliments continue-t-il de monter?
Où va l'argent que vous déboursez pour l'achat d'aliments?
Vous trouverez réponse à ces questions dans la présente publication basée sur les dernières données de Statistiques Canada.
Vous y apprendrez également comment tirer le meilleur profit de votre argent tout en assurant à votre famille la bonne alimentation dont elle a besoin.
La Direction de l'économie, la Division de la consultation alimentaire et les Services de l'information du ministère de l'Agriculture du Canada ont collaboré à la préparation de cette publication.

Table des matières

Variation du revenu du consommateur et du prix des aliments	5
Dépense du revenu disponible	7
Système de commercialisation	8
Où va l'argent que vous dépensez pour l'achat d'aliments?	10
Prix des aliments et recettes agricoles	10
Changement des habitudes alimentaires	11
Comment tirer profit de votre argent?	12

Variation du revenu du consommateur et du prix des aliments

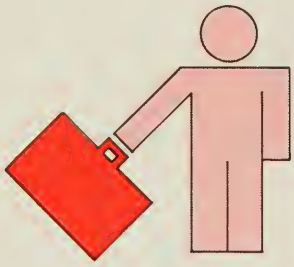
Les Canadiens s'inquiètent de la montée du prix des aliments, mais, au fil des années, le revenu moyen a augmenté plus rapidement que le prix des aliments.

Pour comparer les revenus d'époques différentes, les économistes et les statisticiens se fondent sur ce que l'on appelle "le revenu disponible". Votre revenu disponible est la somme d'argent que vous pouvez dépenser après avoir payé vos impôts et autres contributions à des régimes de retraite, d'assurance-chômage,etc., si vous y ajoutez vos allocations familiales,

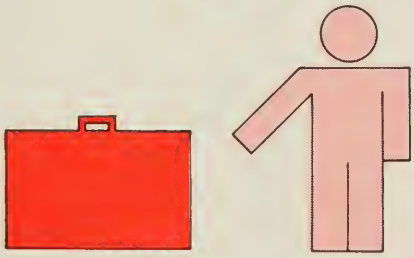
Revenu disponible

1949/$921

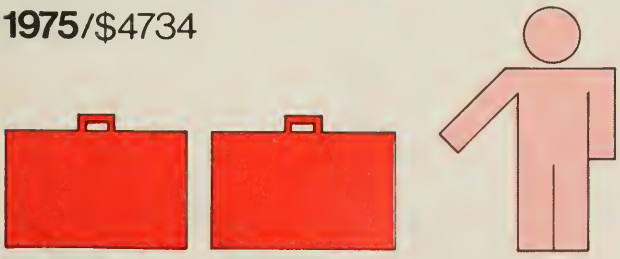
1959/$1455



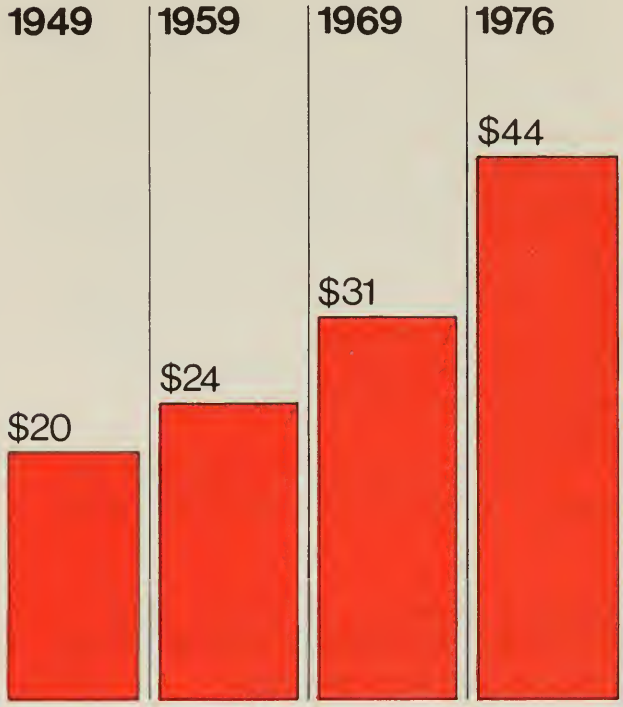
1969/$2424



1975/$4734



Coût hebdomadaire des aliments d'une famille de quatre



votre pension de vieillesse et autres revenus du genre. C'est à partir de votre revenu disponible que vous effectuez tous vos achats, y compris ceux des aliments.

Au Canada, le revenu disponible moyen a plus que quintuplé au cours des 35 à 40 dernières années, passant de $921 en 1949 à $ 4734 en 1975 (dernière année pour laquelle on dispose de statistiques).

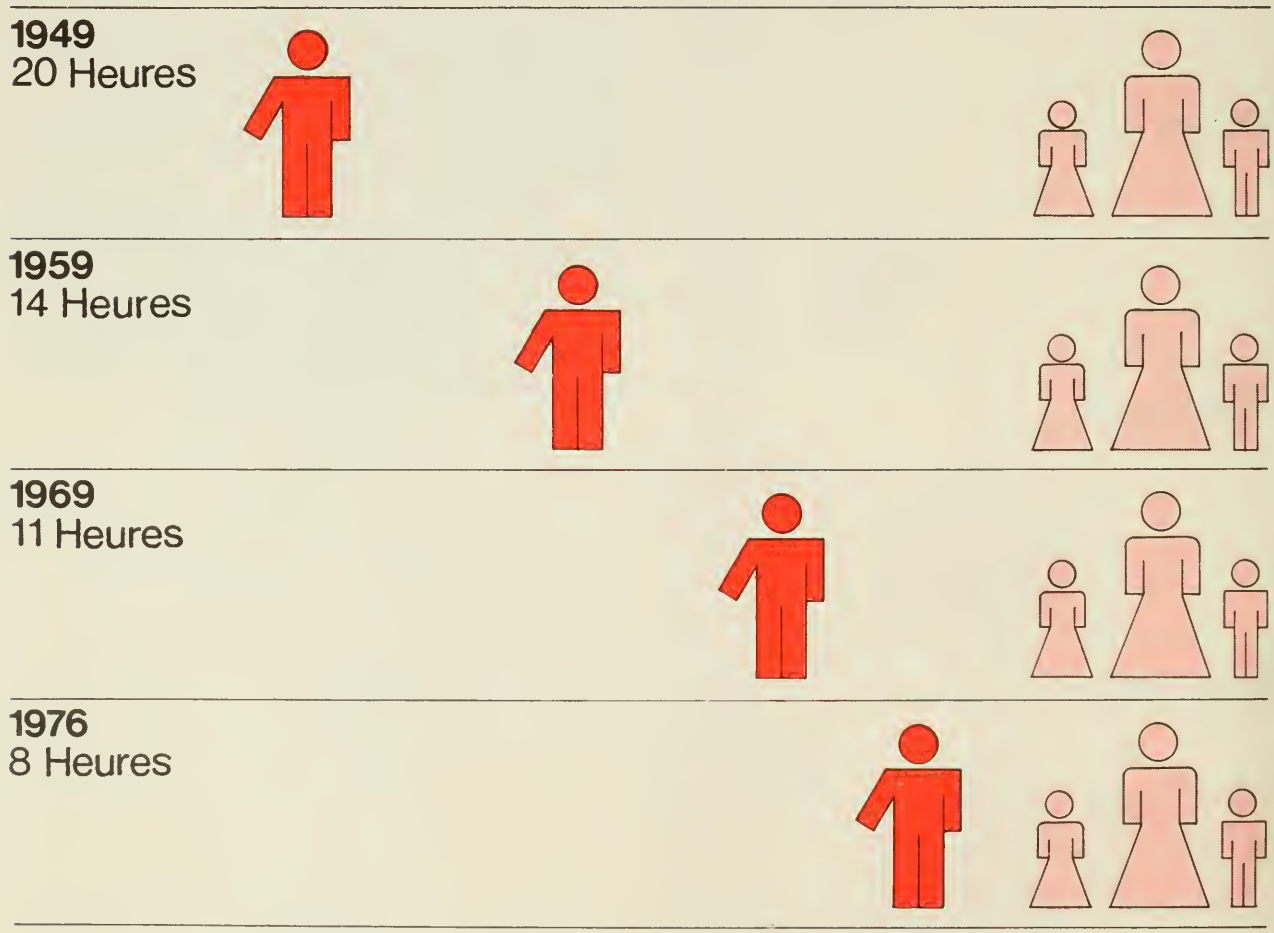
Pendant ce temps, les prix des aliments ont à peine doublé. En 1977 ils n'étaient que deux fois et demie plus élevés qu'en 1949. Cette année-là, il en coûtait environ $20 pour se procurer suffisamment de viande, de légumes, de fruits, de lait, de pain et d'autres denrées alimentaires pour nourrir une famille de quatre personnes pendant une semaine. En 1977, il en coûtait $49; de ce montant 75% environ était consacré à l'achat d'aliments apprêtés à domicile, le reste étant dépensé pour des aliments déjà préparés ou consommés au restaurant.

Une bonne façon d'établir un rapport entre le revenu du consommateur et les prix des aliments consiste à comparer le nombre d'heures de travail nécessaires à diverses époques, pour gagner de quoi acheter une quantité donnée d'aliments. En 1949, par exemple, il fallait le salaire de 20 heures de travail* pour acheter la nourriture d'une famille de quatre personnes pour une semaine, alors qu'en 1977, 8 heures de travail suffisaient pour gagner de quoi acheter la même quantité d'aliments. En d'autres mots, même si le prix des aliments était plus élevé en 1977 qu'au cours des années précédentes, il fallait travailler deux fois et demie moins longtemps qu'en 1949 pour gagner de quoi nourrir sa famille.

---

* Salaire moyen dans le secteur manufacturier

Nombre d'heures de travail pour l'achat hebdomadaire des aliments d'une famille de quatre

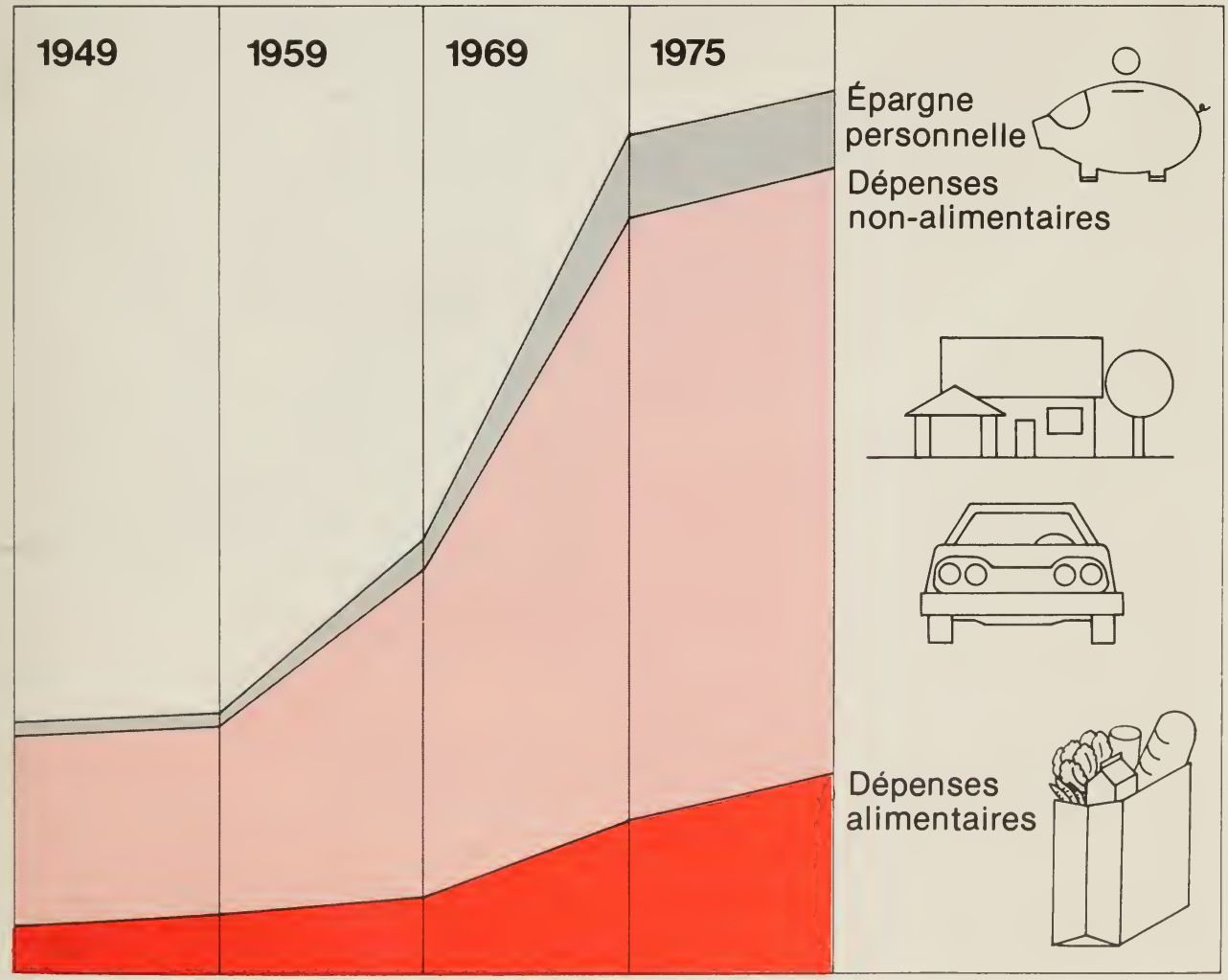


Dépense du revenu e disponible

Comme la plupart des consommateurs, vous avez sans doute remarqué que plus vous avez de l'argent, plus vous en dépensez pour votre alimentation. Vous n'achetez pas nécessairement plus de victuailles, mais plutôt des aliments plus coûteux: steaks plus tendres, fruits et légumes hors saison, aliments prêts à servir. Toutefois, même si les dépenses alimentaires et le prix des aliments sont plus élevés, la proportion du revenu disponible moyen consacrée aujourd'hui à l'achat d'aliments (autres produits exclus) dans les magasins de détail est plus faible que jamais.

En 1975, par exemple, les Canadiens n'ont consacré qu'environ 18% de leur revenu disponible à leur alimentation soit plus de 6% de moins qu'en 1949. De même, entre 1949 et 1975, la proportion du revenu disponible consacrée à l'épargne personnelle ou à des dépenses non alimentaires (voiture, maison, livres, loisirs, voyages, habillement, etc.) est passée de 76 à 82%.

Dépenses du revenu disponible



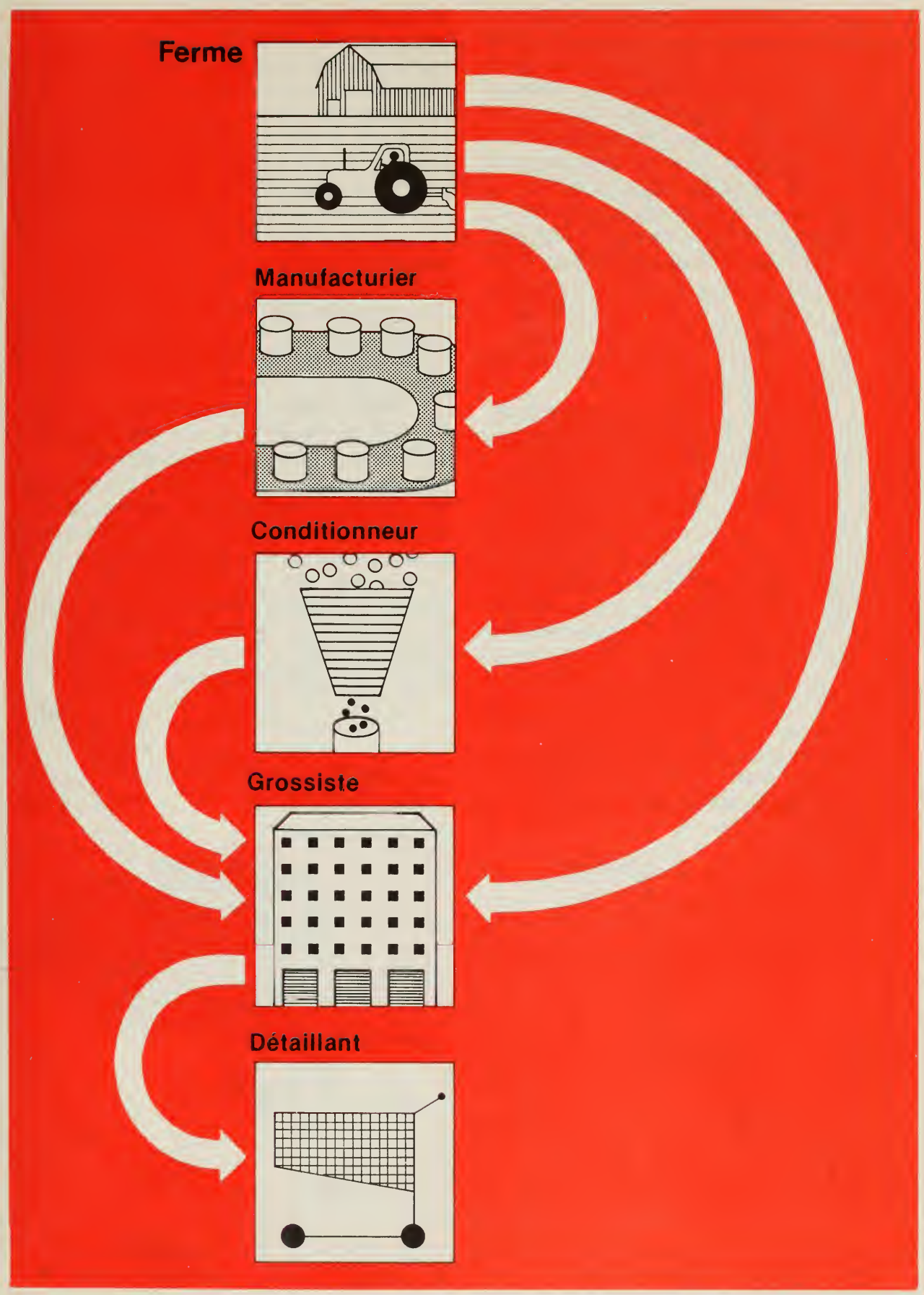
Système de commercialisation

Exprimées en dollars, les dépenses d'alimentation sont passées de $ 220 par personne et par année en 1949 à $ 865 en 1975. Par contre, les autres dépenses ont plus que quintuplé pendant ce temps, passant de $ 629 à $ 3384. Quant à l'épargne, par personne et par année, elle atteignait un chiffre presque sept fois plus élevé en 1975 ($ 485) qu'en 1949 ($ 72).

Habituellement, le consommateur achète ses aliments dans les magasins de détail plutôt que directement de la ferme. Avant de parvenir au consommateur, les produits de la ferme (viandes, oeufs, céréales, fruits, légumes, produits laitiers, etc.) passent par plusieurs entreprises intermédiaires, qui ensemble constituent le système de commercialisation.

Ce système occupe de nombreuses personnes et est fonction de la demande de divers produits par les consommateurs. La transformation, le classement, l'emballage, le transport, la vente en gros, la publicité, la publication de rapports sur les marchés et la vente au détail sont autant d'activités de commercialisation qui font hausser le coût de l'acheminement des aliments de la ferme à la table.

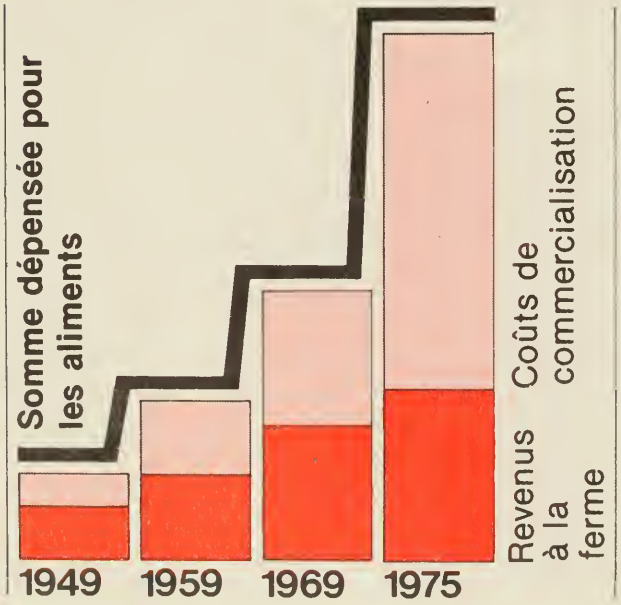
Les frais des sociétés de commercialisation ont considérablement augmenté par suite de l'accroissement du coût de la main-d'oeuvre, des matériaux et des services publics, les frais de transport et de construction, des charges fiscales, etc. Ils auraient d'ailleurs augmenté davantage n'eût été un accroissement de la productivité de la main-d'oeuvre — l'élément le plus coûteux dans le système de commercialisation — et d'autres améliorations en matière de commercialisation des denrées alimentaires, comme l'exploitation accrue des supermarchés et des magasins à libre service.


Ferme
Manufacturier
Conditionneur
Grossiste
Détaillant

Où va l'argent que vous dépensez pour l'achat d'aliments?

L'argent que vous dépensez pour l'achat d'aliments constitue le revenu des agriculteurs ou producteurs et des entreprises qui forment le système de commercialisation. Puisque les frais de commercialisation (transformation, vente en gros, vente au détail et autres services) sont inclus dans le prix à la consommation, la part de votre dollar qui revient aux sociétés concernées couvre déjà leurs frais. Ce n'est pas le cas de l'agriculteur qui doit évidemment en consacrer une bonne partie au paiement de ses frais de production.

Le montant total des dépenses d'alimentation des consommateurs a presque quadruplé depuis 1949, mais le revenu des agriculteurs n'a pas augmenté proportionnellement. En 1949, les agriculteurs ont encaissé 57% ($1,2 milliard) des $2,1 milliards dépensés pour l'achat de denrées alimentaires, mais en 1975, sur un total de $15,6 milliards leur part n'a été que de $4,3 milliards ce qui ne représente que 27,6% des recettes. De 1949 à 1975, la part touchée par les sociétés de commercialisation sur les revenus provenant de la vente d'aliments a plus que décuplé, passant de $0,9 à 9,4 milliards.

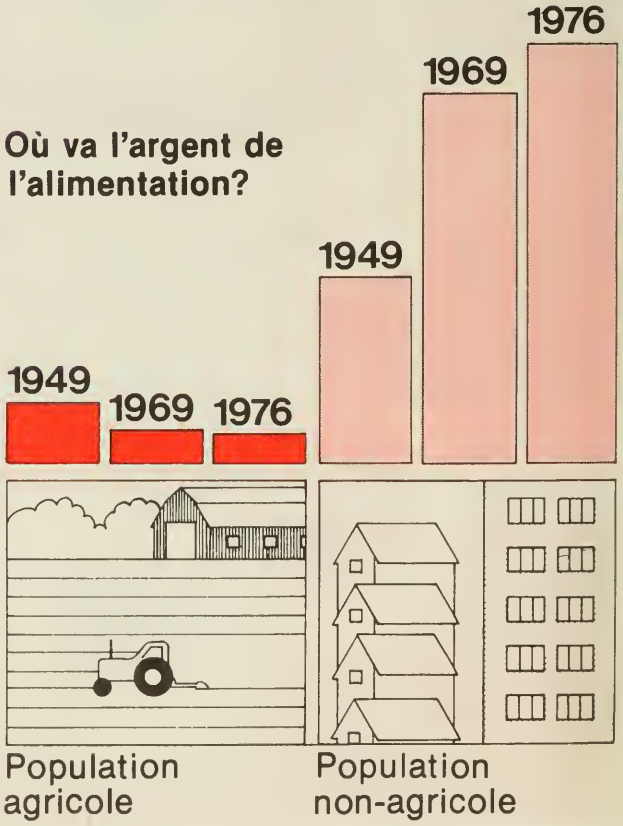


Prix des aliments et recettes agricoles

Ils sont des centaines de milliers d'agriculteurs à produire les aliments que vous consommez. Comme ils se font concurrence, ils vendent habituellement leurs produits à des prix très raisonnables. Cette concurrence s'intensifiant et le prix du marché de leurs produits diminuant peu à peu, les agriculteurs peuvent tenter d'augmenter leur production pour accroître leurs revenus. De cette façon, on invente de nombreuses nouvelles techniques et méthodes, et les pratiques et le rendement agricoles s'en trouvent améliorés.

Selon les économistes qui ont étudié la question des frais d'exploitation et des recettes agricoles, ces améliorations bénéficient surtout aux consommateurs. Comme les nouvelles méthodes de production sont rapidement adoptées par l'ensemble des agriculteurs, il s'ensuit un accroissement des approvisionnements et, partant, une réduction des prix. La quantité d'aliments offerts sur le marché

Où va l'argent de l'alimentation?



en 1976 était presque deux fois plus abondante qu'en 1949. Cette situation est due en partie au fait que le nombre d'habitants est passé entre-temps de 13,4 à 23 millions. De plus, 1,6 million de gens de la ferme, qui produisaient eux-mêmes la plus grande partie de leur nourriture, sont venus habiter les villes où ils achètent maintenant leur nourriture.

La population agricole est passée de 4 à 1,4 millions de personnes durant ces 28 années. Pourtant, grâce aux grands progrès réalisés dans le domaine agricole, il s'est produit presque deux fois plus d'aliments en 1976 qu'en 1949.

Les frais de production ont triplé entre 1949 et 1976; il y a d'ailleurs bien d'autres raisons qui font que le prix des aliments est plus élevé aujourd'hui que par les années passées — services supplémentaires, emballages, nouvelles techniques de vente, promotion, hausse des salaires et du coût de l'énergie, inflation, etc. Toutefois, il est évident que les agriculteurs ne profitent pas tellement de ces hausses de prix, car leur part des bénéfices continue de diminuer.

Changement des habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires des Canadiens ont considérablement changées depuis 1949. Par exemple, il se consomme plus de viande rouge, de volaille, de légumes et de fruits, aujourd'hui qu'il y a 20 ou 30 ans, mais moins de produits à base de céréales, de beurre et de lait entier de consommation. Le tableau suivant illustre les changements intervenus entre 1949 et 1976:

	en livres par personne			
	1949	1959	1969	1976
Viande	134	141	156	170
Volaille	19	30	43	46
Oeufs	29	35	33	29
Lait entier de consommation	392	356	287	267
Beurre	22	18	16	14
Céréales	169	151	148	140
Légumes	127	162	163	192
Fruits	133	191	191	195

Les goûts de la plupart des consommateurs sont devenus plus coûteux. A valeur énergétique égale, la viande, les fruits et les légumes coûtent plus cher que les céréales. Notons cependant que ces aliments améliorent la valeur nutritive de notre alimentation et qu'ils rendent nos repas quotidiens plus variés, plus appétissants et plus sains.

Comment tirer profit de votre argent?

Les bons repas à bon marché ne tombent pas du ciel; ils sont le fruit d'une planification minutieuse et d'une bonne connaissance des aliments achetés.

En planifiant son menu à l'avance, on peut gagner du temps, de l'énergie et de l'argent.

- *Préparez-vous un menu hebdomadaire* — Calculez le nombre de portions de viande rouge, de poisson et de volaille qu'il vous faut acheter. Notez que les oeufs et le fromage peuvent remplacer la viande et coûtent moins cher. Donnez préférence aux aliments qui fournissent à l'organisme les éléments nutritifs dont il a besoin; ils sont énumérés dans le Guide alimentaire canadien*. Surveillez également les réductions de prix attribuables à l'abondance des approvisionnements en certains temps de l'année.
- *Consultez les réclames publicitaires hebdomadaires afin de faire de meilleurs achats.* Comparez les prix des aliments de marques et de catégories différentes.
- Dressez-vous une liste d'emplettes et tenez-vous y. Inscrivez-y les aliments entrant dans vos menus de la semaine et les principales denrées dont vous aurez besoin la semaine suivante. Achetez uniquement les quantités d'aliments que vous pouvez conserver. Habituellement, mais pas toujours, on a intérêt à acheter des emballages à plus grand format. Pour gagner du temps et des pas, dressez votre liste d'emplettes suivant l'agencement du magasin que vous fréquentez habituellement.
- Lisez les étiquettes et sachez les interpréter. Familiarisez-vous avec le volume des boîtes de conserves et des emballages, ainsi qu'avec les diverses catégories.
- *Notez vos dépenses d'alimentation et faites-vous un budget.* N'oubliez pas que les nombreux produits non alimentaires vendus dans les magasins d'alimentation n'y entrent pas.

Choix de la qualité

Nombre d'aliments vendus dans les magasins de détail sont offerts en diverses catégories** attribuées selon des normes uniformes de qualité établies par les autorités fédérales et provinciales. Par exemple, les mentions "Catégorie Canada de fantaisie" et "Catégorie Canada n° 1" portées sur les emballages ou sur le produit même indiquent que les produits en question ont été classés d'après des normes fédérales dont l'application est surveillée par les inspecteurs du ministère de l'Agriculture du Canada. Ces normes s'appliquent aux produits alimentaires envoyés d'une province à l'autre, aux aliments exportés et aux denrées importées apparentées aux produits canadiens. Les aliments suivants sont classés: beurre, fromage cheddar, lait écrémé en poudre, viande, volaille, oeufs, fruits et légumes (frais, secs, congelés et en boîtes de conserve), miel et sirop d'érable.

Les marques déposées facilitent souvent le choix de la qualité.

---

* Vous pouvez vous procurer des renseignements sur la nutrition et des exemplaires du Guide alimentaire canadien en écrivant au ministère de la Santé de votre province.

** Pour obtenir des renseignements sur les catégories des produits alimentaires, il suffit d'écrire aux Services d'information, ministère de l'Agriculture du Canada, Ottawa, Ontario, K1A 0C7.

Certains établissements de transformation se servent d'une marque pour leurs meilleurs produits et d'une autre pour leurs produits de moindre qualité. De même, certains magasins vendent des produits portant leur propre marque, qu'ils offrent parfois presque à des prix de gros afin de conserver leur clientèle et d'attirer de nouveaux clients. Il vaut la peine de comparer les prix de différentes marques de produits de même catégorie.

Dans certains cas, il est préférable d'acheter des aliments de première qualité en payant plus cher et dans d'autres, mieux vaut choisir des aliments de moindre qualité offerts à bon marché. Par exemple, dans la préparation des ragoûts, les légumes de catégorie de choix ou ordinaire, même s'ils ont moins bel aspect, peuvent être aussi bons que les légumes de la catégorie Canada de fantaisie.

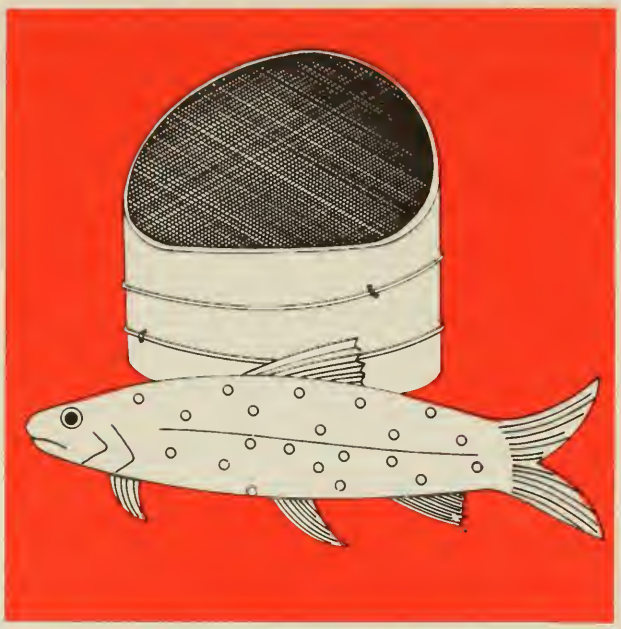
L'aspect compte pour beaucoup dans le choix d'aliments de qualité. Apprenez à connaître l'aspect que doivent avoir les aliments lorsqu'ils sont au summum de leur qualité. Du point de vue de sa valeur nutritive, un chou desséché ne constitue pas un bon achat, et un fruit meurtri doit être consommé rapidement sinon il se gâtera. Mieux vaut ne pas acheter de boîtes de conserves bosselées, bombées ou rouillées car elles peuvent contenir des aliments gâtés. De même, la qualité d'aliments congelés dont l'emballage s'est usé ou recouvert de glace durant la manutention ou l'entreposage, peut ne pas être de premier ordre.

Lisez les étiquettes

L'étiquette apposée sur un emballage est une sorte de "fenêtre ouverte" sur le produit qu'il contient. L'étiquette d'un produit alimentaire doit donner les indications suivantes:

- Le *nom du produit,* lisible et bien en vue. L'appellation du produit peut nous renseigner sur sa *présentation:* par exemple, pêches en tranches, betteraves en cubes, etc.
- Les *nom et adresse de l'emballeur ou du distributeur,* ainsi que *la marque.*
- La *catégorie,* lorsqu'il s'agit d'un produit soumis à des normes de classification; par exemple, pois de catégorie Canada de choix ou bien pommes de terres de catégorie Canada n° 1.
- Le poids et, le cas échéant, le volume net du contenu de l'emballage. Le poids sec des aliments classés n'apparaît pas sur l'étiquette, mais il est régi par la réglementation fédérale, question de garantir que les boîtes de même volume contiennent le même poids de produit alimentaire.
- Une *liste* des ingrédients par ordre décroissant de leur proportion dans le produit, s'il n'y a aucune norme gouvernementale d'établie. Le nom des additifs doit également figurer sur les étiquettes: par exemple, vitamine C dans le cas du jus de pomme enrichi de vitamines.

Peuvent également figurer sur une étiquette, des instructions sur la conservation du produit, le mode d'emploi ou la recette, l'indication du nombre de portions et la date limite de conservation du produit.



Achats économiques

Viande, poisson et volaille

Comparez les morceaux de viande d'après le nombre de portions qu'ils donnent et leur prix par livre. Tenez compte de la grosseur de l'os, car le nombre de portions en dépend. Servez-vous du tableau suivant comme guide lorsque vous achetez de la viande:

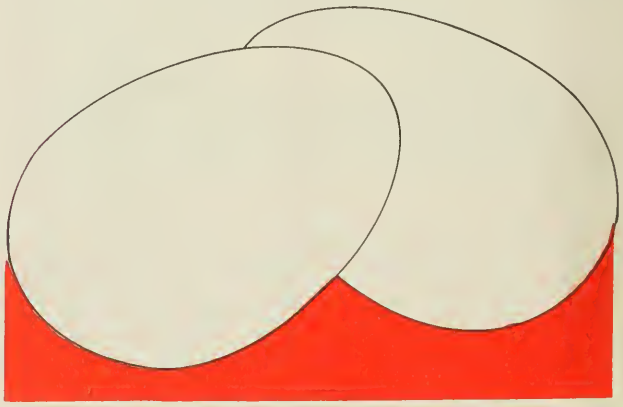
	Nombre de portions de viande par livre
Rôtis — désossés	3 ou 4
— non désossés	2 ou 3
Biftecks et côtelettes	2 ou 3
Viande à ragoût désossée	3
non désossée	2
Viande hachée	3 ou 4
Viandes froides	8
Foie, rognons et coeur	3 ou 4
Poulet et dinde	1 ou 1½
Canard	1
Poisson — entier	1
— pané	2
— tranches	2 ou 3
— filets	3 ou 4

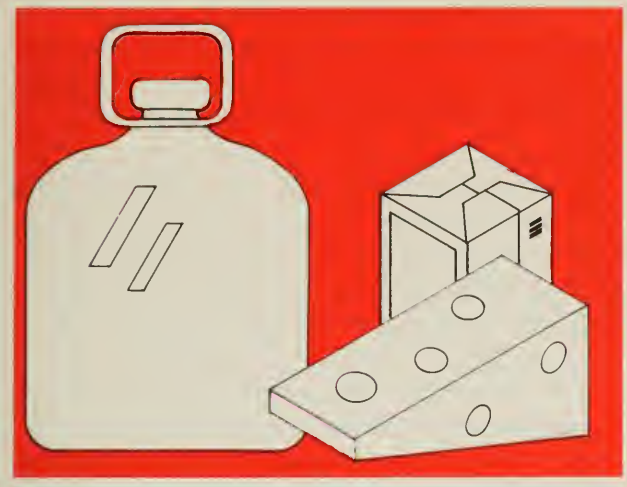
Il y a trois sortes de viande hachée, définies selon la teneur en matière grasse: la viande hachée régulière (30% et moins), viande hachée moyenne (23% et moins) et viande hachée maigre (17% et moins). Les saucisses fraîches ne doivent pas contenir plus de 40% de matière grasse et de 4% de charge végétale (céréale).

Le prix de la viande n'a aucun rapport avec sa valeur nutritive; les morceaux peu coûteux sont aussi nourrissants que les plus chers. Le prix des viandes varie en fonction de l'offre et de la demande saisonnière. Par exemple, le prix des biftecks et du steak haché est plus élevé que d'habitude pendant la saison des grillades, car la demande est plus forte à cette période de l'année. Le contraire peut aussi se produire, par exemple quand les marchands offrent des rabais pour s'attirer de la clientèle.

Oeufs

On peut remplacer une portion de viande par deux oeufs. La catégorie d'oeuf est fonction de sa qualité, et non pas de son calibre. Cependant, le prix des oeufs de catégories A1 et A varie selon leur calibre, lequel est déterminé d'après leur poids. Ainsi, les oeufs extra gros doivent peser au moins 2-1 / 4 onces, les oeufs gros 2 onces, les oeufs moyens 1-3 / 4 once, les oeufs petits 1-1 / 2 once et les oeufs très petits au plus 1-1 / 2 once.





Produits laitiers

Le prix du lait et de la crème est basé en grande partie sur leur teneur en matière grasse, les produits le plus et le moins coûteux étant respectivement la crème à fouetter et le lait écrémé. Le lait écrémé en poudre et le lait entier concentré ne coûtent pas cher et il n'est pas nécessaire de les réfrigérer.

Pour la plupart des familles, il est plus économique d'acheter des cruches ou des gros cartons de lait plutôt que des contenants d'un litre. Le lait acheté dans les magasins coûte habituellement moins cher que le lait livré à domicile. Il vous est possible de préparer chez vous du lait partiellement écrémé en mélangeant des quantités égales de lait écrémé reconstitué et de lait entier.

Le fromage coûte habituellement moins cher en gros qu'en petits emballages. Le prix du fromage augmente lorsqu'on y ajoute des ingrédients, tels des herbes fines et des fruits comme c'est le cas pour le fromage à la crème et le fromage cottage. Surveillez les différences de prix entre les fromages naturels, tels les fromages cheddar et cottage, et les produits à base de fromage.

Fruits et légumes

Le prix des fruits et légumes frais varie selon la saison. Il est généralement plus bas l'été, lorsqu'il y a abondance de produits frais du pays. Les produits en conserve, ou congelés sont disponibles à longueur d'année, et il est bon d'en comparer le prix avec celui des fruits et légumes frais avant de faire son choix. Autant que possible, comparez les prix en fonction du coût de chaque portion (voir tableau ci-dessous).

	Nombre de portions de 125 mL
284 mL (10 oz) de haricots verts en boîte	2 ou 3
398 mL (14 oz) de haricots verts en boîte	3 ou 4
540 mL (19 oz) de haricots verts en boîte	5
454 g (1 lb) de haricots verts frais	5 ou 6
283 g (10 oz) de haricots verts congelés	4
908 g (2 lb) de haricots verts congelés	13

Le prix d'un produit en boîte ou congelé augmente habituellement lorsqu'on lui a ajouté des ingrédients comme des condiments ou de la sauce.

Les haricots secs ont une bonne valeur protéinique et ne coûtent pas cher. Apprêtés avec un peu de viande, par exemple des morceaux de wieners, ils remplacent fort bien une portion normale de viande.

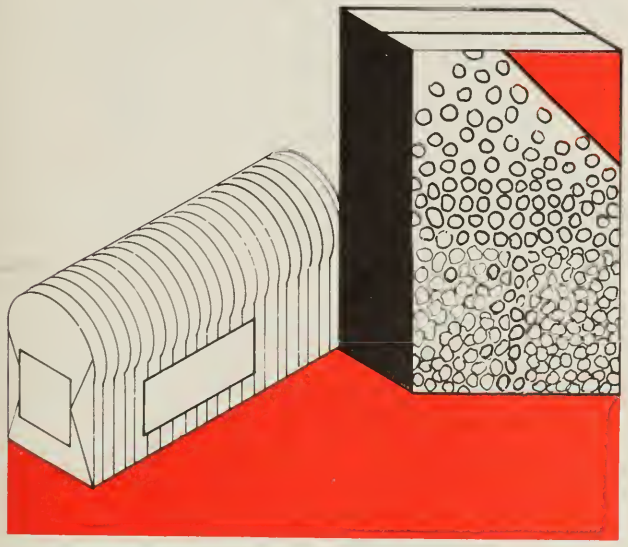
Tout le monde devrait être au courant des différences qui existent entre les divers jus de fruits en vente de nos jours. Les jus sont des extraits naturels. Comme le jus d'orange et le jus de tomate contiennent suffisamment de vitamine C, on ne leur en ajoute pas. Quant aux jus de pomme et de raisin, ils peuvent être enrichis de vitamine C. Les autres boissons à saveur de fruit sont pour la plupart faites d'eau et de sucre additionnés de colorants et d'arômes artificiels. Les nectars contiennent normalement de l'eau à laquelle on a ajouté des quantités variables de jus et de pulpe de fruits. La liste complète des ingrédients doit figurer sur toutes les étiquettes et si de la vitamine C a été ajoutée, il est obligatoire de l'indiquer.

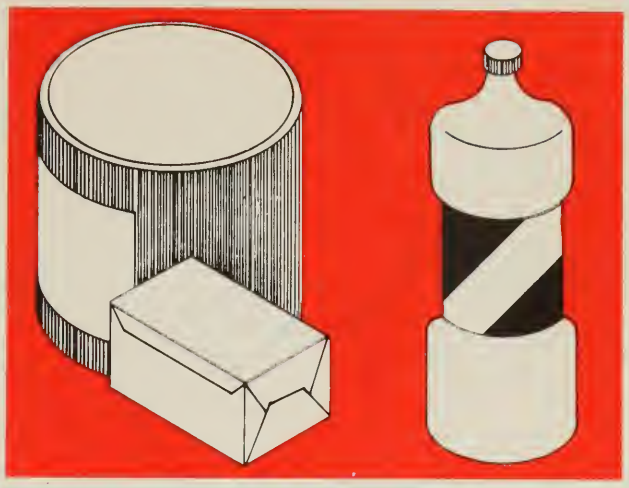
Pain et céréales pour petit-déjeuner

Les céréales de grain entier comme celles de blé et d'avoine ont une bonne valeur nutritive. Les céréales raffinées, qui comprennent la farine blanche et la plupart des céréales préparées, peuvent être enrichies de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer. Avant d'acheter toute céréale raffinée, il est bon de lire attentivement les étiquettes afin de connaître la valeur nutritive, le poids et le coût du produit. Habituellement, plus une céréale est transformée, plus elle coûte cher.

Les pains de spécialité, tels les pains aux fruits, au fromage et à la cannelle, coûtent généralement plus cher que le pain blanc ou le pain de blé entier.

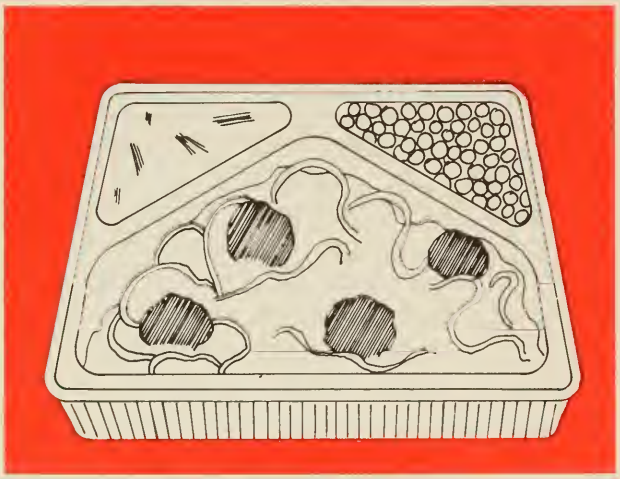
Le pain blanc enrichi de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer a à peu près la même valeur nutritive que le pain de blé entier. Souvent, les gros pains constituent un meilleur achat que les petits. Le prix du pain peut aussi varier selon le type d'emballage utilisé.





Corps gras

On trouve plusieurs sortes de corps gras dans les magasins d'alimentation. Le beurre est obtenu à partir de la matière grasse du lait ou de la crème et on lui ajoute habituellement du sel et un colorant. La margarine est un mélange de graisses végétales ou animales, d'eau et de lait en poudre, auquel on ajoute des colorants, des agents conservateurs et des vitamines A et D (déjà présentes dans le beurre). Les huiles à salade ou de cuisson sont soit non raffinées (c'est le cas de l'huile d'olive), soit raffinées (huile de maïs, huile de coton, huile d'arachide, huile de soja, huile de colza). La graisse alimentaire (shortening) est un corps gras solide obtenue habituellement par hydrogénation d'un mélange d'huiles et de matières grasses. Le lard est préparé à partir de la graisse de porc. Le beurre, que l'on préfère pour sa saveur, coûte généralement plus cher que les autres corps gras solides. Le prix de la margarine, de l'huile, de la graisse alimentaire et du lard varie considérablement d'une marque à l'autre.



Aliments cuisinés

Ce terme générique s'applique à tous les aliments préparés entièrement ou en partie à l'usine comme, par exemple, les repas individuels congelés, les biscuits, le café instantané, les mélanges à soupe, les mélanges à pâtisseries, les pommes de terre déshydratées, les ragoûts en boîte et le poulet en morceaux. Ils sont de plus en plus en demande à cause du temps et des efforts qu'ils épargnent et de l'évolution constante des goûts en matière d'alimentation. C'est à chaque consommateur qu'il appartient de décider si ces raisons justifient leur prix et leur qualité (goût et apparence).

Il n'est pas facile de concilier la qualité, le prix et l'usage d'un aliment. Il y a avantage à être aussi bien renseigné que possible sur tous les aspects de l'achat des aliments de façon à obtenir le meilleur profit de son argent.

CANADIAN AGRICULTURE LIBRARY
BIBLIOTHEQUE CANADIENNE DE L'AGRICULTURE
3 9073 00128374 8